

# 12月 リワーク・デイケア活動プログラム



年末に向けて、なんとなく慌ただしくなっていきますね。  
 日々の生活リズムを意識しながら気分・体調を整えていきましょう。  
 リワーク・デイケアは9時半からです。風邪などの予防をしっかりと心掛け安定した出席を目指しましょう。  
 2019年のリワーク・デイケアは1月7日(月)から始まります。



	月	火	水	木	金	土
						1
AM						
PM						
	3	4	5	6	7	8
AM	デスクワーク	デスクワーク	個人活動	デスクワーク	コラージュ(材料集め)	
PM	心理教育	プレゼンのいろは	卓球	メンバーミーティング	コラージュ(作成)	
	10	11	12	13	14	15
AM	デスクワーク(クレペリン)	デスクワーク(クレペリン)	個人活動	デスクワーク(クレペリン)	予定決めミーティング	
PM	自己分析	プレゼンのいろは	ソフト体操☆	グループワーク	カードゲーム (ストルーブカードなど)	
	17	18	19	20	21	22
AM	全体デスクワーク	デスクワーク	個人活動	デスクワーク	クリスマスパーティー	土曜フォローアップ
PM	自己分析	みんなでプレゼン	アクションプラン	グループワーク		
	24	25	26	27	28	
AM		デスクワーク	個人活動	デスクワーク	DVD鑑賞	
PM		みんなでプレゼン	大掃除/ゲーム大会	集団認知行動療法	風船バレー	

☆のあるプログラムは着替えを準備してください